

# 第20回 森のごちそうコンクール

## たけのこ・乾しいたけ レシピ集



鹿児島県 森林経営課  
鹿児島県特用林産振興会



# 黒酢香る さつますもじ風いなり

ジュニアの部 最優秀賞(県知事賞)



## 作り方

## 材料 (4人分)

	お米	…	550g
①	黒酢	…	60cc
	砂糖	…	15g
	塩	…	少々
	乾しいたけ	…	16g
A	砂糖	…	15g
	薄口醤油	…	15g
	濃口醤油	…	15g
	みりん	…	15g
	切り干し大根	…	8g
	人参	…	40g
	たけのこ	…	40g
	ごぼう	…	30g
	かまぼこ	…	30g
	さつまあげ	…	40g
さやえんどう	…	20g	
	ミニトマト	…	1個
	ラディッシュ	…	1個
	セルフィユ	…	少々
	卵	…	1個
	塩	…	少々
	砂糖	…	少々
	油揚げ	…	6枚
B	砂糖	…	30g
	みりん・醤油	…	30g
	かつお節	…	2g
	水	…	300cc
C	黒酢	…	120g
	醤油	…	30g
	みりん	…	30g
	ゼラチン	…	5g

## <いなるの具材>

- 乾しいたけと切り干し大根はもどしておく。さやえんどうを下茹でする。ごぼうは5mm角にして水につける。飾り用のさつまあげを取り置き、残りのさつまあげとかまぼこは5mmの角切りにする。
- 乾しいたけ1枚を飾り用に1/8にカットする。さやえんどうは斜め切り。たけのこの穂先を飾り用に4枚カットする。残りの乾しいたけ、たけのこ、切り干し大根、にんじんは、5mm幅の角切りにする。
- 1と2を鍋に入れて、Aと乾しいたけの戻し汁80ccを入れ水気が無くなるまで炒める。
- ミニトマトとラディッシュをスライスする。

## <しいたけ風味の炒り卵>

- 卵をボウルに割入れ、塩、砂糖、乾しいたけの戻し汁30ccを合わせて炒り卵を作る。

## <いなりあげ>

- 油揚げの上をめん棒でコロコロして、半分に切る。
- 沸騰したお湯で2分間油抜きをして、冷水で粗熱をとる。
- 水気を取り、鍋に円を描くように並べ、Bを入れ火にかける。
- 沸騰したらキッチンペーパーをおとし、10~15分煮て火をとめる。
- 粗熱がとれたらバットに並べて冷蔵庫へ

## <黒酢ジュレ>

- 鍋にCを入れ、沸騰直前になったら火をとめる。
- ゼラチンをとかし、冷蔵庫でかためる。

## <盛り付け>

- ボウルにご飯をうつして、①を混ぜ合わせたものを少しずつ入れ切るように混ぜる。
- 1にいなるの具材を入れ軽く混ぜ合わせて、50gずつのかたまりをつくる。
- いなりを軽くしぼり、2をつめる。(12個)
- 次の3種類の具材を盛りつけて、完成。  
①乾しいたけ、さやえんどう、ミニトマト  
②さつまあげ、しいたけ風味の炒り卵、セルフィユ  
③たけのこ、黒酢ジュレ、ラディッシュ

# シイタケミートでタコライス ～森と畑のめぐみ大集合～

ジュニアの部 優秀賞



## 材料 (4人分)

### <シイタケミート>

A	乾しいたけ	…	5 g	
	昆布	…	5 g	
	乾しいたけ	…	36 g	
	合い挽き肉	…	180 g	
	たまねぎ	…	60 g	
	にんにく	…	1かけ	
	塩	…	小さじ1/2	
B	こしょう	…	少々	
	カレー粉	…	小さじ2	
	ケチャップ	…	大さじ1	
	ウスターソース	…	大さじ1	
	<筍大豆ご飯>			
	米	…	200 g	
	たけのこ(水煮)	…	100 g	
押し大豆	…	40 g		
切り干し大根	…	10 g		
油揚げ	…	1/2枚		
乾しいたけの戻汁	…	340 ml		
塩	…	小さじ1		
酒	…	大さじ1		
薄口しょうゆ	…	大さじ1		
<トッピング>				
乾しいたけの粉	…	大さじ1		
粉チーズ	…	大さじ2		
干し大根	…	10 g		
塩	…	ひとつまみ		
揚げ油	…	適量		
レタス	…	60 g		
豆苗	…	50 g		
トマト	…	大1個		
みかん	…	1個		

## 作り方

### <シイタケミート>

- 1 Aの乾椎茸をミルミキサーにかけて粉末にし、大さじ1をトッピング用にとりわける。残りの椎茸の粉に昆布を加え、さらにミルミキサーにかける。
- 2 フライパンに、合い挽き肉、水に戻してみじん切りにした乾椎茸、たまねぎ、みじん切りにしたにんにくを入れふたをして火にかける。火が通ったらBと1を加え味を整える。

### <筍大豆ご飯>

- 1 米に角切りにしたたけのこ、水に戻して1cmに切った干し大根、水に戻した押し大豆、油揚げ、しいたけの戻し汁、塩、酒、しょうゆを入れ炊く。

### <仕上げ>

- 1 乾椎茸の粉末をフライパンで香りが出るまで煎る。冷めたら粉チーズと合わせる。
- 2 干し大根を水に戻し、水をよく切って油で揚げ、塩をふる。
- 3 ご飯の上に食べやすく切ったレタス、豆苗、シイタケミート、角切りにしたトマトをのせ、2の切り干し大根、1の椎茸チーズをふりかけ、みかんを添える。

# 出汁香るアランチーニ ～筍のポタージュと共に～

ジュニアの部 優秀賞



## 材料 (4人分)

### <アランチーニ>

米	...	700g
カツオ出汁	...	700ml
椎茸	...	3枚
舞茸	...	1P
鶏もも肉	...	100g
人参	...	50g
パセリ	...	適量
濃口醤油	...	30ml
みりん	...	30ml
料理酒	...	30ml
小麦粉	...	適量
卵	...	1個
パン粉	...	適量

### <筍のポタージュ>

玉葱	...	150g
筍	...	200g
バター	...	20g
牛乳	...	200ml
塩	...	適量
コンソメ	...	3g
粉チーズ	...	10g

## 作り方

### <アランチーニ>

- 1 米を洗う。カツオ出汁をとる。
- 2 椎茸は薄くスライスし舞茸は小さく手でさく。鶏もも肉は小さくカットする。
- 3 人参は小さめのいちよう切りにする。パセリはみじん切りにしておく。
- 4 炊飯器の中に1～3（パセリを除く）とA、カツオ出汁をいれ炊飯する。
- 5 炊き上がったら粗熱をとり、丸く成形する。
- 6 小考粉、卵、パン粉の順につけ170度の油で揚げる。
- 7 パセリを飾り付けて完成。

### <筍のポタージュ>

- 1 玉葱、筍をスライスする。
- 2 鍋にバターをいれ玉葱が透明になるまで炒め、筍も炒める。
- 3 2の鍋に水350mlを加え5分程度煮る。
- 4 ハンドブレンダーで攪拌し、牛乳を加える。
- 5 塩、コンソメ、粉チーズで味を調える。



# 鹿肉のちらし風 ～椎茸のジュと共に～

ジュニアの部 優秀賞



## 作り方

- 1 乾椎茸を水に戻す。
- 2 低温調理器を67度で45分にセットする。
- 3 浸水した米を炊飯する。
- 4 鹿もも肉の筋をとる。
- 5 鹿もも肉に塩、胡椒をかけフライパンにオリーブオイルをしき、鹿もも肉の表面だけ焼く。
- 6 焼けた鹿もも肉をジップロックの中に入れ空気を抜き、低温調理器で調理する。
- 7 戻した椎茸と戻し汁50ml、濃口醤油、みりん、黒砂糖を入れ、強火で火の様子を見ながら炊く。
- 8 炊けたら椎茸を2個取り出す。残りは粗熱をとり、ハンドミキサーに加えて粉碎する。
- 9 粉碎させた物を裏ごし器でこし、こした物に火を入れ柚子胡椒を加え、混ぜたら椎茸のジュの完成。
- 10 酢、砂糖、塩を混ぜ火を入れる。
- 11 ご飯と10をまぜ酢飯をつくる。
- 12 低温調理できた鹿もも肉を取り出し薄く切る。
- 13 卵をとき、薄くフライパンにしき、錦糸卵をつくる。
- 14 舞茸をプレスし、形良く焼き、筍の外側に焼き目をつける。
- 15 オクラのガクを取りを塩茹でし、冷水でしめて水分をとり、半分にカットする。
- 16 7で取り出した椎茸をスライスする。
- 17 椎茸の戻し汁100mlを醤油と砂糖で味を調べ、茶漬け出しにする。
- 18 丸い型に酢飯、錦糸卵、椎茸、酢飯、錦糸卵、鹿もも肉の順に詰める。
- 19 海苔を1cmの幅に切り、18の丸い型をとったご飯の一番下に巻く。
- 20 型を取り外し、錦糸卵を敷き、その上に鹿もも肉を上盛りに付け椎茸のジュをかける。オクラ、筍、舞茸も、盛り付ける。
- 21 椎茸のジュを器の底に流し入れ、ピンクペッパーを盛り付ける。
- 22 パプリカパウダーを振りかける。

## 材料 (4人分)

乾椎茸	…	20個
米	…	300g
水	…	350ml
鹿もも肉	…	200g
塩、胡椒	…	適量
オリーブオイル	…	適量
乾椎茸の戻し汁	…	150ml
濃口醤油	…	200ml
みりん	…	60ml
黒砂糖	…	300g
柚子胡椒	…	適量
酢	…	180ml
砂糖	…	50g
塩	…	18g
卵	…	2個
舞茸	…	4切れ
筍	…	20g
おくら	…	2本
砂糖	…	5g
ピンクペッパー	…	適量
パプリカパウダー	…	適量
海苔	…	1枚

# 餃子のブーケ

一般の部 最優秀賞(県知事賞)



## 作り方

### 材料 (4人分)

筍	…	100 g
ニラ	…	30 g
ピーナツ	…	10 g
豚ミンチ	…	120 g
ハチミツ	…	7 g
ゴマ油	…	4 g
塩	…	2 g
顆粒中華味	…	3 g
濃口しょうゆ	…	18 g
オイスターソース	…	18 g
旨味調味料	…	0.5 g
餃子の皮	…	18枚
ブロッコリー	…	150 g
人参 1本	…	20 g
きゅうり 1本	…	20 g

- 1 ブロッコリーから飾り用の小房(大×5, 小×5)を取り, 残りを1cm角に切って茹で, 冷ましておく。
- 2 人参をピーラーで5枚むき, 2~3分茹でる。同じく胡瓜もピーラーで5枚むく。
- 3 蒸し器で湯をわかす。
- 4 餃子のタネを作る。
 

・筍 5mm角 ・ニラ 5mm ・ピーナツ 荒みじん	+	豚ミンチ ハチミツ ゴマ油・塩
+ 顆粒中華味, 濃口しょうゆ + オイスターソース, 旨味調味料		

 をしっかり混ぜて6等分する。
- 5 花餃子を包んだら, クッキングペーパーを敷いた蒸し器に入れ15分程蒸す。
- 6 1のブロッコリーをブレンダーでペーストにして皿に敷いておく。
- 7 蒸し上がった餃子を花束のように飾り, 空いている場所にブロッコリー, クルクル人参, クルクル胡瓜を飾り完成。

# たけのこと白味噌のケーキサレ

一般の部 優秀賞



## 材料 (4人分)

たけのこ水煮	...	100g
ホットケーキ ミックス	...	50g
☆卵	...	1個
白みそ	...	18g
サラダ油	...	15g
セミドライト マト	...	30g
かぼちゃ	...	30g
ブロッコリー	...	20g
ピザ用チーズ	...	15g
ミニトマト (飾り用)	...	2個

## 作り方

- 1 たけのこの穂先5cm程を縦に薄く切る。  
(トッピング用)  
かぼちゃは千六本に、セミドライトマトは小さく切る。
- 2 セルクル型の底をアルミホイルで覆い、  
底と側面に油を薄く塗る。
- 3 たけのこの根元の方をおろし金でおろし、  
☆を混ぜ合わせる。
- 4 型に生地を1/3量流し入れ、かぼ  
ちゃ・セミドライトマト・ブロッコリー  
を入れる。  
残りの生地を流し入れ、ピザ用チーズ  
とトッピング用のたけのこをのせる。
- 5 180℃に予熱したオーブンで30分焼き、  
粗熱がとれたら型からはずして切り分け、  
ミニトマトを飾る。



# しいたけガブツチョおにぎり

一般の部 優秀賞



## 材料 (4人分)

### <しいたけ甘辛煮>

しいたけ	...	10枚
もどし汁	...	200cc
砂糖	...	大さじ2
みりん	}	各大さじ1
酒		
しょうゆ		

### <しいたけ豚味噌>

豚ミンチ	...	80g
しいたけ	...	5枚
味噌	...	120g
黒砂糖	...	80g
ごま油	...	小さじ1
おろししょうが	...	少々
白いりごま	...	少々

### <しいたけとごぼうのきんぴら>

しいたけ	...	5枚
ごぼう	...	1/2本(約70g)
ごま油	...	大さじ1
塩, こしょう	...	各少々

御飯	...	2.5合分
のり(半分に切る)	...	6枚
スライスチーズ	...	1枚
黒ごま	...	少々
リーフレタス	...	1/2枚
白ごま, 七味	...	各少々

## 作り方

### <しいたけ甘辛煮>

- 1 もどしたしいたけはせん切りにする。
- 2 鍋にもどした汁と1を入れ汁が少なくなった所で、Aの調味料を入れて煮含める。

### <しいたけ豚味噌>

- 1 もどしたしいたけは粗みじん切りにする。
- 2 鍋にすべての材料を入れて(ごま以外)ねりあげる。ごま入れる。

### <しいたけとごぼうのきんぴら>

- 1 もどしたしいたけは、せん切り、ごぼうはささがきにする。
- 2 ごま油で1を炒め、塩、こしょうする。

- 1 おにぎりを作り、のりを巻く。口になるところに切り込みを入れる。
- 2 それぞれに、しいたけの甘辛煮、しいたけ豚味噌+レタス、しいたけとごぼうのきんぴらを切った所に入れ込む。
- 3 スライスチーズで目をくりぬきごまを付ける。  
耳に切り込みを入れる。白ごま、七味を好みでふる。



# たけのこさつまあげ ～森の焼き野菜添え～

一般の部 優良賞



## 作り方

### 《下準備》

- ① 白身魚を適当な大きさに切る。
- ② たけのこを1cm角くらいに切る。
- ③ 山芋の皮をむき、すりおろしておく。
- ④ 焼き野菜を焼く。  
(野菜を切り、少ない油で揚げ焼きにする)

## 材料 (4人分)

白身魚 (切り身)	…	400 g
山芋	…	100 g
たけのこ	…	40 g
片栗粉	…	10 g
塩	…	5 g
さとう	…	6 g
揚げ油	…	適量

### <焼き野菜>

たけのこ	…	25 g
しめじ	…	20 g
かぼちゃ	…	15 g
しそ	…	1 g
塩	…	5 g

- 1 白身魚をフードプロセッサーにかける**  
白身魚がなめらかになるまでフードプロセッサーにかける。
- 2 山芋、調味料、片栗粉を加える**  
すりおろした山芋を入れて、白身魚と山芋がなじんだら、塩、さとう、片栗粉を入れてさらに混ぜる。
- 3 たけのこを入れ、よく混ぜる**  
フードプロセッサーからボウルに移し、たけのこを入れ、全体的にしっかり混ぜる。
- 4 形をととのえる**  
できたすり身を約8等分くらいにし、平らな形にととのえる。
- 5 揚げ油でじっくり揚げる**  
170℃～180℃で片面3～4分ずつじっくり揚げる。両面がきつね色になったら油を切り完成。
- 6 大葉の上にたけのこさつまあげをのせ、焼き野菜を盛りつけてでき上がり**

# 和の味わい，しいたけ香る串団子



一般の部 優良賞

## 作り方

### <団子>

- 1 乾しいたけは削って粉末状にしておく。
- 2 上新粉，白玉粉，砂糖，粉末にした乾しいたけをボールに入れる。
- 3 水，又は乾しいたけの戻し汁を少しずつ加えながら混ぜ，耳たぶくらいの硬さになったら，1粒当たり約12gで丸めていく。
- 4 沸いた湯の中に団子を入れ，茹でていく。団子が全て浮いてきてから1分たったら，ぬれたキッチンペーパーを敷いたバットの上にあげていく。
- 5 3つずつ串に刺して置く。

### <あんこ>

- 1 戻した乾しいたけをみじん切りにし，Aの調味料で煮ていく。粗熱を取る。
- 2 こしあんと混ぜ合わせる。

### <みたらし>

- 1 全ての材料を小さめのフライパン，又はナベに入れ，弱火にかけながら，ヘラで混ぜる。（焦げないように注意する。）  
とろみがついたら完成。

### <仕上げ>

- 1 半分（4本）は，あんこを上に乗せて完成
- 2 残り（4本）は，網の上で団子を軽く焼いて，みたらしを絡めて完成。（焼かなくても良いが焼いた方が美味しい。）

## 材料 (4人分)

### <団子>

上新粉	...	80 g
白玉粉	...	80 g
乾しいたけ	...	3 g
砂糖	...	6 g
水，又は戻し汁	...	136 g

### <あんこ>

こしあん	...	75 g
乾しいたけ	...	2 g (約1個)
酒	...	2.5 g
砂糖	...	3 g
しょう油	...	6 g
みりん	...	6 g

A

### <みたらし>

乾しいたけの戻し汁	...	40 g
しょう油	...	12 g
砂糖	...	23 g
片栗粉	...	4 g



# ほししいたけのガランティーヌ

一般の部 優良賞



## 材料 (4人分)

鶏胸肉	…	100 g
卵白	…	10 g
卵黄	…	10 g
白ワイン	…	10 g
塩こしょう	…	少々
生クリーム	…	50 g
乾椎茸	…	4枚
たけのこ	…	適量
鶏もも肉	…	1枚
ベーコン	…	4枚
<b>&lt;もりつけ&gt;</b>		
ピンクペッパー	…	適量
バルサミコ酢	…	適量
セルフィーユ	…	適量
ディル	…	適量
クリームチーズ	…	適量
煮たしいたけ	…	適量
パプリカパウダー	…	適量

## 作り方

- 1 鶏もも肉を厚さ均等にひらく。  
塩こしょうをする。
- 2 鶏胸肉と塩こしょう、卵、白ワインを  
フードプロセッサーへ。  
→氷で冷やしながら生クリームを少し  
ずつ加えまぜる。
- 3 乾椎茸、たけのこをバター、塩こしょ  
うでいためる。
- 4 2に3をまぜる。
- 5 ベーコンをバットにならべ、4を均等  
にのばす。
- 6 鶏もも肉で5をまく。
- 7 アルミホイルでつつみ、スチームで50  
分むす。
- 8 氷水でさまし、もりつける。  
表面はあぶる。

料理一覧 ※〔 〕内はたけのこ、乾しいたけ以外の主な材料  
※「…」の後ろの数字は掲載頁

## たけのこ料理

出汁香るアランチーニ  
～筍のポタージュと共に～  
〔椎茸, 舞茸, 鶏もも肉〕 … 3

餃子のブーケ  
〔豚ミンチ, 餃子の皮, ブロccoli〕  
… 5

たけのこと白味噌のケーキサレ  
〔ホットケーキミックス,  
セミドライトマト, かぼちゃ〕 … 6

たけのこさつまあげ  
～森の焼き野菜添え～  
〔白身魚, 山芋, 片栗粉〕 … 8

## 乾しいたけ料理

黒酢香る さつますもじ風いなり  
〔油揚げ, 米, 黒酢〕 … 1

シイタケミートでタコライス  
～森と畑のめぐみ大集合～  
〔合い挽き肉, 米, トマト〕 … 2

鹿肉のちらし風  
～椎茸のジュと共に～  
〔鹿肉, 卵, おくら〕 … 4

しいたけガブツチヨおにぎり  
〔ご飯, 豚ミンチ, のり〕 … 7

和の味わい, しいたけ香る串団子  
〔白玉粉, 上新粉, こしあん〕 … 9

ほししいたけのガランティーヌ  
〔鶏胸肉, 鶏もも肉, ベーコン〕 … 10

### ＜水煮たけのこの保存法＞

- ①たけのこを2～4つ割りにする。
- ②保存容器に入れ, 水をたけのこが完全にかぶるまで加える。
- ③冷蔵庫で3～4日間保存が可能。  
水は, 毎日変える。

【参考】きょうの料理, 2022年  
4月18日放送, 山脇りこ「たけ  
のこの茹で方の基本」

### ＜乾しいたけの戻し方＞

- ①戻す前にさっと水で洗う。
- ②保存袋等に入れ, 浸るくらい  
の冷水(5℃程度)を注ぐ。
- ③冷蔵庫で10時間程度おく。

【参考】鹿児島県産原木しいたけ  
まるごとガイドブック



令和6年6月作成

〒890-8577

鹿児島県鹿児島市鴨池新町10番1号

鹿児島県森林経営課特用林産係

☎099-286-3364